

Trainingsschema

2 wekelijks schema met 3 trainingen per week

Elke oefening (tenzij anders aangegeven) dient gedaan te worden in 3 sets van 12 reps.

Het is een goed idee zelf het aantal startkilo's te noteren en bij elke nieuwe set de kilo's te verhogen.

Als je rond de 10 reps bij failure komt (je kunt niet verder) is dit goed. Dan heb je het maximale er uit gehaald. Sporten werkt om een fit en energiek lichaam te creëren, mits je er consistent mee bezig bent. Probeer dus de training bij zin of geen zin sowieso te doen. Een begin maken scheelt vaak al de helft. Maak het niet te zwaar zodat je er niet te veel tegenop gaat zien. Als je niet weet wat je moet doen voor de oefening, google de oefening of bekijk er een video van op youtube.

Kilo's

Week 1 dag 1

Bench press (5 sets
van 10-8-6-4-1 reps)

Incline dumbbell press

Incline close grip
dumbbell press

Fly's hoog

Fly's midden

Fly's laag

Cable rope bent over
front raises

Triceps upperhand

Triceps underhand

Dips

Sit-ups

Week 1 dag 2

Lat pulldown

T-bar pulldown

Cable row

Face pull

Cable pull over

Single cable row

Incline biceps
curl

Incline hammer
curl

Upperhand Z bar
bicep curl

Sit-ups schuin

Week 1 dag 3

Squats (5 sets
van 15-12-10-8-4
reps)

Deadlift (5 sets
van 10-8-6-4-1
reps)

Lunges (3 sets
van 20 stappen)

Goblet squat

Leg curl machine

Leg extension
machine

Shoulder dumbbell
press

Shoulder raises

Up right barbell
row

Russian twist

Week 2 dag 1

Opdrukken (3e
set tot failure)

Incline bench
press

Bench dips

60 graden bench
dumbbell press

Decline bench
press

Pec fly machine

Upright dumbbell
raises

Z bar
headcrusher

Single cable
tricep extension

Rope pulldown
triceps

X man crunch

Week 2 dag 2

Single grip
pulldown

Dumbbell rows

Landmine barbell
close up row

Dumbbell pullover

Dumbbell rear delt
fly

Barbell rows

Z bar bicep curl

Single cable
hammer curl

Cable rope curls

Leg raises

Week 2 dag 3

Pistol squat

Leg press (4 sets
van 12 reps)

Barbell split
squat

Front squat

Hipthrust

Dumbell deadlift

Dumbell
goodmorning

Arnold press

Military press

Cable shoulder
raises

Plank (1 minuut)

Drink voldoende water!

Het nemen van eiwitten kan spiergroei vergroten en spierpijn verminderen. Een gekookt ei per dag is voldoende. Zodra je echt een bodybuilder wordt is het raadzaam hier supplementen voor te gebruiken. Daarnaast is het gebruik van creatine ook raadzaam voor extra spiervolume. (Als dit je wens is)

Noteer hier persoonlijke mijlpalen



"The best is yet to come."